




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00-10:30 Uhr Rückenfit	9:00-10:00 Uhr Senioren Training			10:00-10:30 Uhr BBP
16:30-17:00 Uhr BBP		14:00-14:30 Uhr Crunch		10:30-11:00 Uhr Pilates
19:00-19:30 Uhr Bauch Spezial	19:00-19:30 Uhr Crunch	17:00-18:00 Uhr Nordic Walking (Outdoor)	18:30-19:00 Uhr Bauch Spezial	
	19:30-20:00 Uhr Rückentraining		19:00-19:30 Uhr Hanteltraining	
			19:30-20:00 Uhr BBP	



SONNENPRINZ
 ★★★★★ solarium

8 Minuten täglich
 für nur **1,99€** *
 pro Woche

* Bei Abschluss einer 12-monatigen Mitgliedschaft. Sportprinz-Mitglieder bezahlen 1,99 € wtl., Sonnenprinz-Mitglieder ohne Fitness-Mitgliedschaft bezahlen 2,99 € wtl.

KURSBESCHREIBUNG

Crunch

Leichtes Bauchmuskeltraining für jedermann.

Bauch Spezial

Power Training zum „Six-Pack“.

BBP - Bauch, Beine, Po

Kräftigungsprogramm für Bauch, Beine & Po.

Rückenfit

Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken.

Pilates

Balance- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

Seniorentraining

Walking und Gymnastik für Junggebliebene ab 50.

Hanteltraining

Ganzkörpertraining mit Kurzhanteln.

Nordic Walking

„Ich geh am Stock“aber richtig! Erlernen der Trendsportart Nr. 1 unter fachlicher Anleitung.